

★ 治療院・整骨院
千樹館だより

12月号

第35号毎月200枚限定発行



発行責任者／千島直樹

住所：千葉県印西市浦部 163-5

電話：0120-080-134

HP：<http://senjyukan.sukkiri.org/>

ご相談メール：rqqrq026@ybb.ne.jp

定休日：火曜日・水曜日

【2017年12月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
31 休					1	2
3	4	5 休	6 休	7	8	9
10	11	12 休	13 休	14	15	16
17	18	19 休	20 休	21	22	23
24	25	26 休	27 休	28	29	30 休

【当院では、交通事故の専門治療が可能です】

交通事故によるケガの治療や保険会社との様々な対応は当院にお任せ下さい。おケガの状態に合わせて早期回復治療をお受けします。早期回復治療を受けることで元気な体に戻り体が早く楽になります。自賠責治療でも患者様の**交通事故治療負担は0円です！**

一切治療費はかかりませんのでご安心下さい！書類のやり取りや慰謝料の問題などは・・・当院の信頼できる顧問弁護士の先生が、**バックアップしてくれます。**
悩まないで大丈夫です！(^~)!
お気軽にご相談下さい。

● 12月は、通常通り営業です！
年末年始の休診日は、30・31・1・2・3

こんにちは、院長の千島です。2017年も早くも最後の月となりましたね。木枯らし吹く街では、『イルミネーション』が耀きを放っています。ところで、そんな冬の景色を描く『イルミネーション』ですが、どうして冬なのでしょう？皆さんは疑問に思ったことはありませんか？私が考えるに、これには二つ理由があるのではないかと思います。ひとつは、『空気が澄んで光がキレイに反映するから』、そしてもうひとつは『木が枯れたままではあまりにも寂しいから』と考えていたのですが、・・・調べてみると正しい由来がありました。(笑) その由来は、ドイツ人の神学教授のマルティン・ルターさんにあるとされています。『ルターさんがミサの帰り、林の間から見えるたくさん星を眺め、その姿に感動したそうです。

そして、子供たちのその光景を再現させてあげたいと思い、『クリスマスシーズンにもみの木に火を灯したロウソクを飾った』これが由来のようです。イルミネーションの原点は、実はもともとはロウソクだったんですね。

暗闇に輝く光に心をときめかせるには、昔も今もかわりません。ところで話が変わりますが、現在では皆、暖かそうな服を着て街を歩いています。セーターやマフラーもなかった時代、人々はどのような恰好で冬を過ごしたでしょう？江戸時代に書かれた絵には、当時に人がどんな服装をしていたかが様々に描かれています。当時は夏服～冬服という区分けはなく、夏に着ていた着物に綿を入れて厚くしたり、重ね着をしていたりしたそうです。また、面白いのが『足元の防寒』です。当時は足袋を履くにが冬の防寒でしたが、江戸では、粹であることが男のファッションであり冬休みでも素足で過ごす男性が多くいたそうです。

今年一年、皆様には大変お世話になりました。来年も良いお年であります様、心よりお祈り申し上げます！

体温を恒常的に上げるもっともよい方法は、基礎体温を上げることです。

筋肉量を増やせば、体温は自然と上がる。

体温を恒常的に上げるもっともよい方法は、基礎体温を上げることです。基礎体温というのは、何もじつといても、体の消費するエネルギーのことです。

私たちの体は、生命を維持するだけでかなり消費しています。成人が一日に必要なエネルギー量は、男性で二〇〇〇〜二二〇〇キロカロリー、女性で一八〇〇〜二〇〇〇キロカロリー程度といわれています。（もちろんこれは年齢や体重、運動量によって変化するのであくまで目安です）が、この、一日に必要なエネルギー量の約六〇〜七〇％は、じつは基礎代謝なのです。つまり、私たちの体は、エネルギーの大半を基礎代謝として消費しているということです。世の中には、たくさん食べているのになぜ太らない人と、反対にたいしてたべていないのにすぐに太ってしまう人がいます。こうした違いは、よく『生まれながらの体質の違い』だといわれますが、それは違います。食べても太らない人は、もともと食べても太らない体質なのではなく、『基礎体温が大きい』という体質が後天的に獲得してきた人なのです。基礎体温が大きいと、何もなくてもより多くのエネルギーを消費するので、同じカロリーを摂取しても太りにくくなるというわけです。

体温と基礎代謝は正比例の関係にあります。これは基礎代謝の多くが体温維持しても太りにくくなるというわけです。同じ年ごろ、同じ体型、同じ環境では、体温の高い人のほうが、基礎代謝は多く、体温が低い人ほど基礎代謝は少なくなります。では、どのくらい違うのかというと、なんと体温が一度低下しただけで、基礎代謝は一二％も低下してしまうのです。つまり、体温が一度高くなると、毎日三〇分間するウォーキングする以上のカロリーを消費する体になるということです。

では、ここから本題です。では、どうすれば基礎代謝を上げることが出来るでしょう。ヒントは、基礎代謝は同じ体重の場合でも女性より男性のほうが多いということにあります。じつはこの差は、男女の筋肉量です。男性は女性より筋肉の量が多いため、自然と基礎代謝も多くなります。筋肉量と基礎代謝量は、体温と基礎代謝と同じ正比例の関係にあります。なぜなら、私たちの体の中で『熱（＝体温）』をもっとも多くつくりだしているのが筋肉だからです。つまり、簡単にいえば、**筋肉を増やせば基礎代謝は自然と上がり、基礎代謝が上がれば体温が自然と上がる**ということです。

